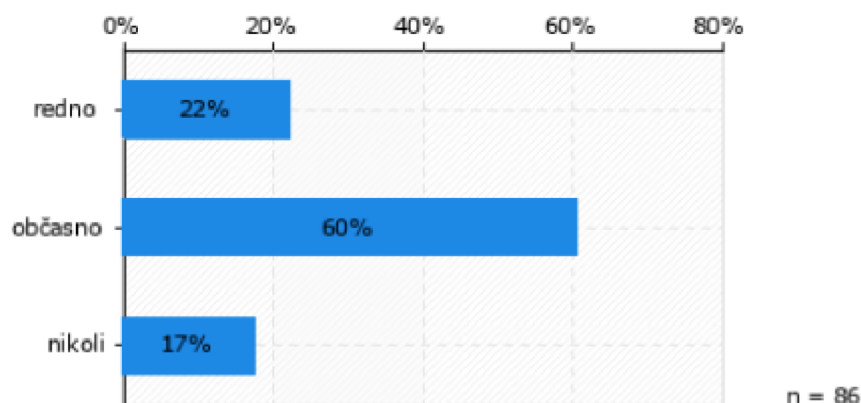


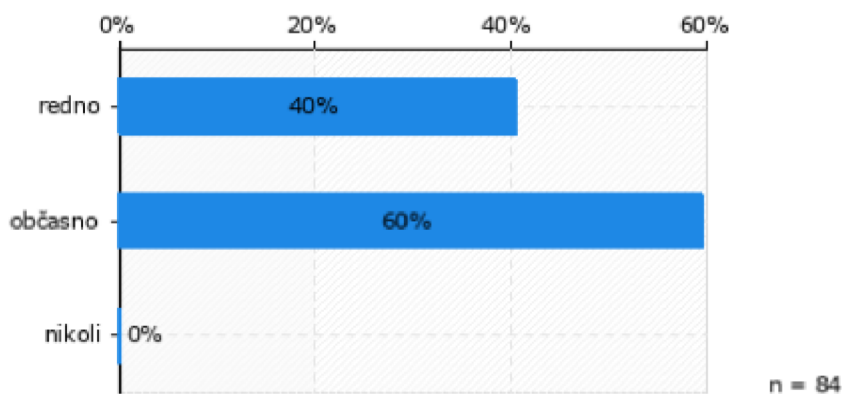
## ANALIZA ANKETE O ŠOLSKI PREHRANI - starši

Ali spremljate jedilnik na šolski spletni strani? (n = 86)



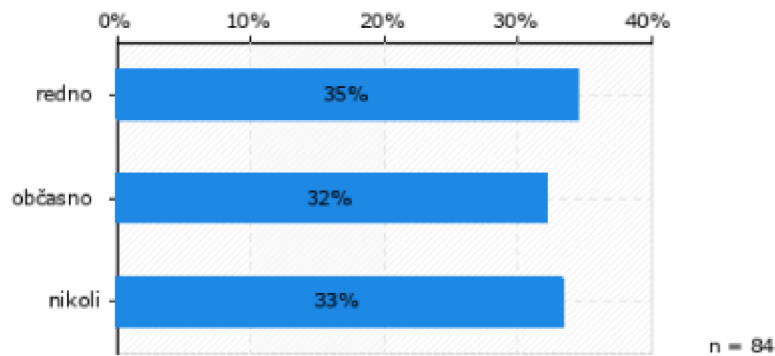
Več kot polovica staršev spremlja občasno jedilnik na šolski spletni strani, tretjina staršev pa redno.

Ali se doma z vašim otrokom pogovarjate o šolski prehrani? (n = 84)



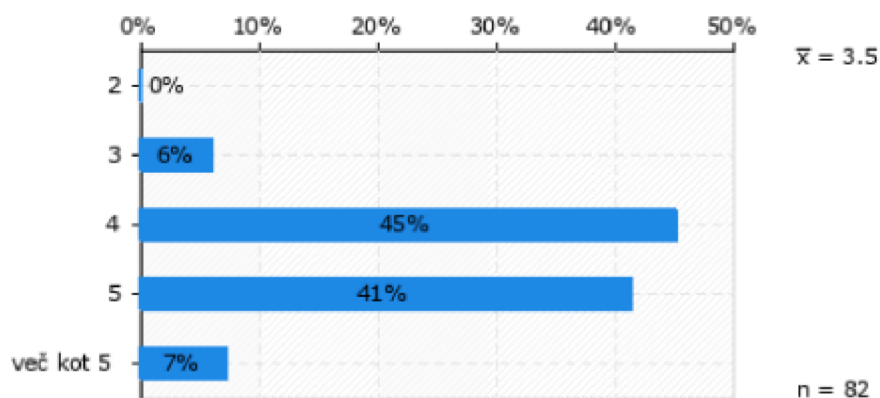
Starši se doma pogovarjajo z otroki o šolski prehrani. 40 % anketiranih staršev se pogovarja o tem redno z otroki, 60 % pa občasno.

Ali vaš otrok doma pred odhodom v šolo zajtrkuje? (n = 84)



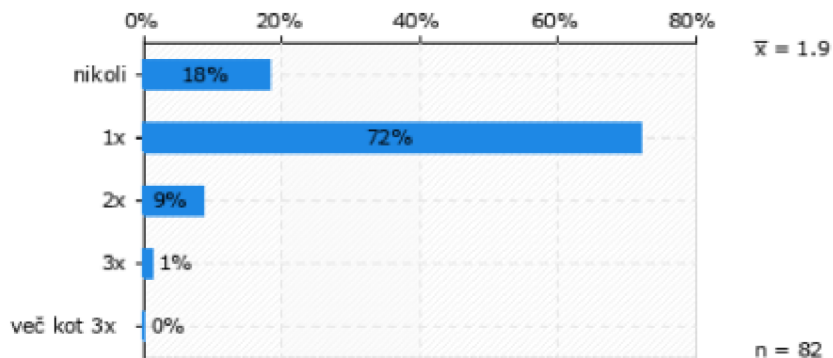
Dobra tretjina učencev doma pred odhodom v šolo redno zajtrkuje, ena tretjina jih zajtrkuje občasno, ena tretjina pa nikoli. To je zelo zaskrbljujoč podatek, saj je zajtrk zelo pomemben obrok, ki ga ne bi smeli izpuščati. Številne raziskave so pokazale, da učenci, ki zjutraj redno zajtrkujejo, lažje sledijo pouku. Pri otrocih, ki niso zaužili zajtrka, se lahko delovna storilnost v primerjavi z njihovimi vrstniki, ki so zajtrkovali, zmanjša za do 20 %.

### Koliko obrokov dnevno zaužije vaš otrok? (n = 82)



Glede na smernice zdravega načina prehranjevanja naj bi vsakodnevno zaužili 4-5 obrokov. Skoraj 90 % anketiranih staršev je odgovorilo, da se tega njihovi otroci držijo.

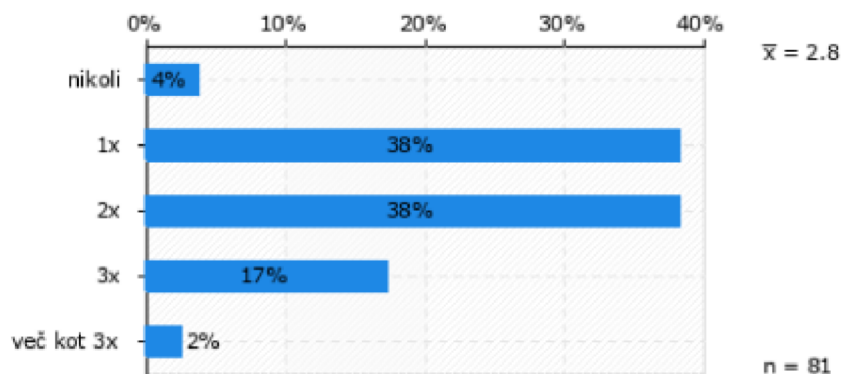
### Kolikokrat tedensko vaš otrok uživa ribe? (n = 82)



72 % anketiranih staršev je odgovorilo, da njihovi otroci uživajo ribe enkrat tedensko, 9 % staršev pa dvakrat tedensko. Zaskrbljujoč je podatek, da je kar 18 % staršev odgovorilo, da njihovi otroci ne jejo rib.

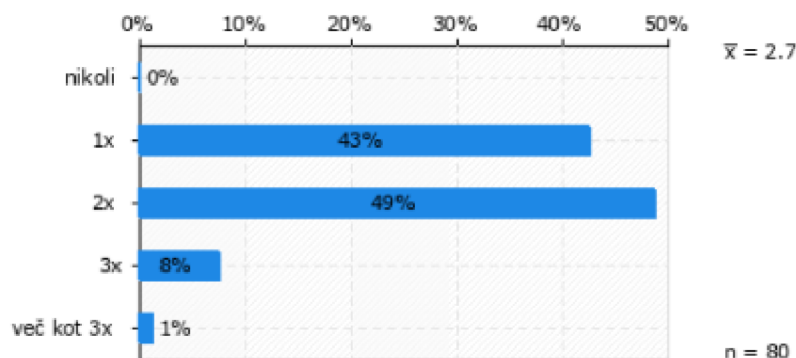
Svetovne zdravstvene organizacije priporočajo, da bi morali ribe imeti na jedilniku enkrat do dvakrat na teden. RIBE so lahko prebavljivo beljakovinsko živilo, posebej dragoceno zaradi sestave maščobnih kislin. Hranilna sestava in energijska vrednost ribjega mesa se glede na vrsto rib precej razlikuje, je pa za vse značilna izredno ugodna sestava maščob, bogata z omega-3 nenasičenimi maščobnimi kislinami, maščobotopnima vitaminoma A in D ter nizka vsebnost holesterola. Uživanje rib in ribjega olja prepričljivo zmanjšuje tveganje za nastanek bolezni srca in ožilja, močno znižuje tveganje za nastanek nekaterih vrst raka, sladkorne bolezni tipa 2 in osteoporoze. Otroci na splošno uživajo premalo rib v prehrani.

#### Kolikokrat tedensko vaš otrok uživa enolončnice? (n = 81)



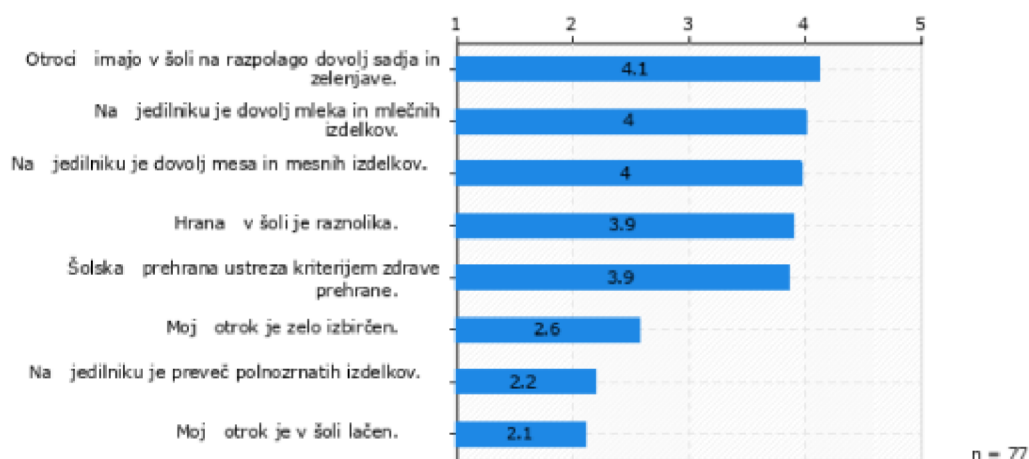
Tri četrtine anketiranih staršev je odgovorilo, da njihov otrok uživa enolončnice enkrat oz. dvakrat tedensko.

#### Kolikokrat tedensko vaš otrok uživa testenine? (n = 80)



Večina staršev je na vprašanje, kolikokrat tedensko otroci uživajo testenine, odgovorila, da enkrat oz. dvakrat. Med živila rastlinskega izvora so pomembna žita, saj vsebujejo veliko vitaminov, mineralov in nenasičenih maščobnih kislin. Žita in žitni izdelki pa vsebujejo tudi prehranske vlaknine. Le-te se nahajajo predvsem v lupini in kalčkih žitnih zrn. Naravni riž, polnozrnate testenine in kaše vsebujejo več pomembnih hranilnih snovi (vitamini in minerali) kot oluščen riž, testenine iz bele moke in že pripravljene kosmiči. Testenine se lahko klasificirajo kot zdravo, večnamensko nasitno živilo, če jih uživamo zmerno, tako kot sicer velja tudi za ostala živila. S prehranskega stališča so polnozrnate testenine najbolj bogate. Pri njihovi proizvodnji uporabljajo polnozrnata žita, ki jim za razliko od ostalih, s procesom luščenja ali mletja ne odstranijo luske ali kalčka. Namreč ravno v luski žit se nahaja veliko beljakovin, mineralov (magnezij, kalcij), vitaminov (B, E, K, A) in vlaknin, ki dodatno prispevajo k prehranski vrednosti žit ter posledično tudi testenin.

**Prosimo, ocenite trditve z ocenami od 1 do 5. (1 – NE DRŽI, 5 - POPOLNOMA DRŽI). (n = 77)**



### Kaj bi pohvalili v zvezi s šolsko prehrano?

raznoliko, zdravo – (3x)
učenec je povedal: \ "da je raznolika, ustrezne temperature in sladice so super.\ \"
da je dokaj raznolika in da imajo na razpolago sadje.
nič, ker če bi bilo vse kot mora biti, ne bi bila vsako jutro taka gužva v tušu. je pa res, da se je v zadnjem času malica izboljšala, verjetno zahvaljujoč staršem, ki so bili primorani prehrano odjaviti.
otroci potarnajo, da je meso včasih premalo pečeno, ribe v šoli jim niso všeč.
otroci pravijo da je veliko krat vse zelo okusnola

raznolikost
repas sain et équilibré
da otroci vedno dobijo dovolj hrane in niso lačni
topla malica je medvomno plus v šolski prehrani.
vse zaposlene v kuhinji in skrb da je poskrbljeno da otroci niso nikoli lačni ker je hrane dovolj
otrok nima negativnih pripomb.
vse ok – (3x)
več mesa, da je hrana bolj domača in slana, preveč je teh korenčkovih juhic itd. bolj slabo naši otroci jedo
enolončnice, juhe
raznoverstnost kosila
ne bi pohvalil, bi pa grajal. otroka večkrat potožita, da je pri kosilih premajhna količina hrane, zlasti v primeru, če gre otrok na 1. termin kosila. velikokrat se zgodi, da takoj po prihodu domov zopet je zopet lačen, od kosila pa nista minili niti 2 uri...
vegi hrana
možnost, da si še vzamejo repete
da imamo možnost šolske prehrane. da je redna. da skrbite, da je v redu in zdrava. da nas sprašujete o mnenju. da ste prijazni.
pohvalim raznolikost, pestrost in veliko izbiro bolj zdravih sestavin
okusna hrana in prijazno osebje
nič. – (2x)
polnozrnat izdelke
glede na to, da ima otrok laktozno intoleranco in posledično predposano dieto, ste ji omogočili, da namesto mlečnih nadomestkov (riževo mleko), dobi mleko brez laktoze, ki ga je uživala tudi doma.
sadje v podaljšanem bivanju
čistost jedilnega pribora in krožnikov.
raznoverstnost
moja otroka pohvalita hrano in zelo prijazno osebje
otroci, ki pojedjo več, vedno dobijo \ "repete\ "
odlično kuhajo

### Imate kakšne predloge za izboljšave? Kaj bi spremenili?

da bi imeli na voljo vsaj 2 menija na izbiro
kvaliteto prehrane
pri malici zelenjava
po pogovoru z otrokoma in z nekaterimi starši bi bile ribe lahko bolje pripravljene (pečene, začinjene)
še več lokalnih surovin in izdelkov, tudi ekoloških
da se vpraša otroke kaj jih moti.
prvič higiena pribora in serviranje malice ( nap. otrok oblizne nož in gre z njim ponovno v skledo namaza), jedilnik ni tako slab vendar je hrana neokusno pripravljena ( trde pizze kot kamen, surovo meso, trde testenine, da ne govorim o ribah ki jih je treba znat pripraviti, nezačinjena solata....)kuhinja je pognila na polni črti!
nismo dovolj spremljali. parkrat smo opazili, da je bilo na jedilniku nekaj zdravega, otrok pa se je pohvalil, da je bilo kaj zanj bolj okusnega.
nimam pripomb
manj pakiranih, že v naprej pripravljenih jedi.
ne vem dovolj, da bi lahko kaj predlagal. bodite samozavestni pri spremembah, ko jih boste vpeljevali.
otroka prihajata domov lačna. vzrok za to je lahko: a) ne jesta, ker hrana ni dobra; b) ne jesta, ker sta izbirična; c) ne pojedeta dovolj [ker a) ali b) ali ne dobita dovolj]. najbrž je kombinacija vsega. lahko bi se poskusilo s strani zaposlenih v šoli bolj spodbuditi (nadzirati?) otroke, da pojejo, kar si vzamejo. verjetno bomo otroka odjavili iz šolske prehrane.
čimvec sestavin lokalnih pridelovalcev
nabava kvalitetnejših surovin in izboljšati pripravo hrano.

zamenjava določenih živil s polnovrednimi, uvedba bolj raznolikih jedi (uvedba polnovrednih žit, več stročnic in semen), zmanjšanje mlečnih in mesnih živil (npr.. namesto malice: kruh + salama, hrenavke, poli.., kruh + pašteta; malica: prosena kaša, na slano ali kruh + domač namaz in sončničnih semen in začimb, leče, humus brez mlečnih dodatkov..
veliko otrok ne je rib, da bi takrat bilo možna alternativa
če bi se dalo sistem kot je že bil, da se pri malici ponudijo vsaj dve različni stvari npr: če nekdo ne uživa rib in ribjih namazov, da ima takrat opcijo kakšnega drugega namaza, ki ne vsebuje rib.
manj golažev
des plats varies equilibres avec de la volaille
dati možnost otroku, da lahko izbere le del kosila (npr. le meso ali le prilogo), saj je celotni obrok že vnaprej pripravljen na krožniku, kar otroka odvrne, če ne je določene hrane.
po pogovoru z otroki ter nekaterimi starši bi bile lahko ribe bolj pripravljene (začinjene in pečene) ter večkrat na jedilniku. manj \ "sladkih\ " malic
vec mlečnih izdelkov
samopostrežna kosilo, malica
Nič – (2x)
solata, ki ni postana (se ne dodaja sol, kis, olje do uporabe), več testenin, manj salam, sendviči brez namazov (predvsem majoneze), poskušanje hrane s strani kuharjev (se je večkrat zgodilo, da hrana ni bila dovolj kuhana), samoizbira zajtrka (da se manj hrane zavrže)
vem, da se morajo v kuhinji držati določenih pravil, vendar menim, da bi se lahko jedi izboljšalo in bi otroci kjub izbircnosti več pojedli. absolutno bi pa želela, da je več pripravljene hrane v kuhinji, kot pa da se veliko stvari kupi že narejenih (strudelj, palačinke, peciva). želimo, da je več pripravljenih namazov, kot pa samo paštete in maslo, marmelada.
bolj raznoliko hrano vsaj za malico. različno sadje pri malici
bolj slano, brez teh zelenjavnih juhic itd.
kvalitetnejše sestavine, domače pridelave, kuhati bolj okusno - tudi enoločnice so lahko zelo dobre, otroci jih doma jedo, v šoli pa ne....
preveč mesa in mesnih produktov vsepovsod (pri malici in kosilu), preveč mlečnih izdelkov.
v redu!
meso vsekakor naj bo pečeno, mogoče se dodatno izvede anketa za otroke (pa ne, da so samo pice in hotdogi)